

Содержание:

1. Пояснительная записка	2
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание курса.....	7
4. Ожидаемые результаты.....	9
5. Материально-техническое оснащение	10
6. Диагностика.....	10

Пояснительная записка

Физическое воспитание и образование имеют решающее значение для нормального физического развития ребенка, охраны и укрепления здоровья, развития его двигательной сферы, духовных и нравственных качеств.

В процессе физического образования и воспитания дошкольника необходимо создать такие условия для его развития, в которых раскрылись бы во всей полноте его физические и духовные возможности.

Постоянное и последовательное физическое совершенствование детей регламентируется соответствующей направленностью оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений программы при соблюдении следующих условий:

- ✓ требуемый подбор физических упражнений;
- ✓ соответствующая данному возрасту методика занятий;
- ✓ квалификационная работа педагога в процессе физического воспитания.

Цели

Общая цель программы «Горопыжки» – оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства. Указанная цель в зависимости от направления программы конкретизируется общепедагогическими задачами.

Задачи:

оздоровительного направления – обеспечение качественной работы по укреплению здоровья детей;

воспитательного направления – обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;

образовательного направления – обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

2. Учебно-тематический план

Тема	Всего занятий	Часы теории	Часы практики	Часы диагностики
ОРУ	34	3	31,5	1,5
Спортивные упражнения	34	3	31,5	1,5
Подвижные игры	34	3	31,5	1,5
Итого	102	9	94,5	4,5

3. Содержание программы

Дети 4-5-6 лет

Этот период интенсивного роста и развития организма ребенка. В этот период в физическом воспитании учитываются следующие особенности:

1. Чтобы заинтересовать детей занятиями по физической культуре, надо стараться использовать любимые детьми игровые упражнения.

2. В комплексы для пятилетнего ребенка должны входить: дыхательные упражнения, разные виды ходьбы, бега, упражнения для мышц ног, рук, туловища, а также упражнения на внимание и координацию движений.
3. Все большее значение уделяется развитию двигательных качеств: скорости движений, ловкости, силе, выносливости. Гармонично развитые двигательные качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.
4. При выполнении физических упражнений воспитывать у детей умение подчиняться правилам, ответственно выполнять порученную роль, развивать сообразительность.
5. Создавать условия для наблюдений за действиями старших детей.
6. Поддерживать желание детей проявлять двигательную активность в разных видах самостоятельной деятельности, выполнять двигательные действия по собственной инициативе.

Планирование занятий по физической культуре в группах (4-5-6 лет)
2 занятия в неделю, всего 136 занятий в 2 года
октябрь – апрель

№ п/п	Виды упражнений	месяцы						
		октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
Общеразвивающие упражнения с предметами и без них								
1	Упражнения для рук и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для ног	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнения для туловища	+	+	+	+	+	+	+
4	Построение и перестроение	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения в ходьбе								
1	Ходьба в разных направлениях	+	+	+	+	+	+	+
2	Ходьба на носках, пятках	+	+	+	+	+	+	+
3	Ходьба «змейкой» между расставленными предметами	+	+	+	+	+	+	+
4	Ходьба с различными положениями рук	+	+	+	+	+	+	+
5	Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад	+	+	+	+	+	+	+
	Ходьба на							

6	внешней стороне стопы	+	+	+	+	+	+	+
7	Ходьба в чередовании с другими движениями	+	+	+	+	+	+	+
8	Ходьба с высоким подниманием колен	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения в беге								
1	Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием	+	+					
2	Бег с высоким подниманием колен	+	+					
3	Бег «змейкой»	+	+					
4	Бег между расставленными предметами		+					
5	Непрерывный бег		+					
6	Бег в чередовании с ходьбой	+	+	+	+	+	+	+
7	Челночный бег							
8	Бег в быстром темпе							

№ п/п	Виды упражнений	месяцы						
		октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
Упражнения в прыжках								
1	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	+	+	+	+	+	+	+
2	Подскоки вверх на месте, направо, налево	+	+	+	+	+	+	+
3	Подскок на месте 20 раз	+	+	+	+	+	+	+
4	Прыжки на одной ноге	+	+	+	+	+	+	+
5	Прыжки в длину с места	+	+	+	+	+	+	+
6	Прыжки в глубину с	+	+	+	+	+	+	+

	высоты							
7	Прыжки в длину последовательно через 4-6 линий							+
8	Прыжки последовательно через 2-3 предмета							+
Упражнения в прокатывании, бросании, метании								
1	Прокатывание мячей, обручей	+	+					
2	Бросание мяча вверх и ловля	+	+					
3	Бросание мяча о землю и ловля	+	+					
4	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы	+	+					
5	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой	+	+					
6	Метание мяча в горизонтальную цель	+	+					
7	Метание в вертикальную цель			+				
Упражнения в ползании, лазанье								
1	Ползание на четвереньках до 10м		+					
2	Подлезание под предметы		+					
3	Проползание под предметами		+					
4	Подлезание «змейкой»		+					
5	Лазанье по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке		+					
6	Прохождение на четвереньках с опорой на стопы и ладони			+				
7	Прохождение на четвереньках с опорой на стопы и ладони			+				

№ п/п	Виды упражнений	месяцы						
		октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
Упражнения на равновесие								
1	Ходьба с мешочком на ладони вытянутой руки, на голове				+			
2	Ходьба с поворотом на ограниченной поверхности				+			
3	Ходьба вверх и вниз по доске, положенной наклонно				+			
4	Кружение в обе стороны (руки на поясе, в стороны)				+			
5	Стойка на одной ноге, руки на поясе				+			
Подвижные игры								
1	Игры с бегом	+	+	+	+	+	+	+
2	Игры с прыжками	+	+	+	+	+	+	+
3	Игры с ползанием и лазаньем	+	+	+	+	+	+	+
4	Игры на ориентировку в пространстве	+	+	+	+	+	+	+

Дети 6 – 7 лет

У ребят этого возраста повышается выносливость, улучшается координация движений. Они лучше прыгают, точнее бросают и ловят мяч, легко и ритмично бегают. В этом возрасте наиболее часто выявляются первые дефекты в осанке. Ребенка надо научить правильной манере держаться. Необходимо укреплять мышцы и связки систематическими физическими упражнениями: использовать специальные упражнения, способствующие формированию осанки, проводить их преимущественно в форме игры, применяя имитационные (подражательные) движения.

В этом возрасте может наблюдаться плоскостопие. Оно затрудняет работу всего опорно-двигательного аппарата. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине.

Основным средством профилактики и главным методом лечения плоскостопия остается специальная гимнастика. Во время занятий физическими упражнениями необходимо широко использовать различные мелкие предметы: мячи, кубики, шарики, палочки, обручи, давая задания в захватывании этих предметов пальцами ног, включать ходьбу и бег. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стопы. Большое внимание уделять игровой деятельности на занятиях физической культурой.

**Планирование занятий по физической культуре
в подготовительных группах (6-7 лет)
2 занятия в неделю, всего 68 занятий
октябрь – апрель**

№ п/п	Виды упражнений	месяцы						
		октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
Общеразвивающие упражнения с предметами и без них								
1	Упражнения для рук и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для ног	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнения для туловища	+	+	+	+	+	+	+
4	Танцевальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+
Построения и перестроения								
1	Построение в колонну, шеренгу, в две колонны, парами, в два и более кругов	+	+	+	+	+	+	+
2	Повороты налево, направо переступанием	+	+	+	+	+	+	+
3	Равнение в колонне в затылок, в шеренге – по линии, носкам	+	+	+	+	+	+	+
4	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед	+	+	+	+	+	+	+
5	Размыкание в шеренге и в - навытянутые руки в стороныкругу	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения в ходьбе								
	Ходьба							

1	разными способами	+	+	+	+	+	+	+
2	Ходьба с изменением положения рук вверх, вперед, в сторону с хлопками	+	+	+	+	+	+	+
3	Ходьба на носках, руки за голову	+	+	+	+	+	+	+
4	Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону	+	+	+	+	+	+	+
5	Ходьба с поворотом по сигналу	+	+	+	+	+	+	+

№ п/п	Виды упражнений	месяцы						
		октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
Упражнения в беге								
1	Бег на носках с высоким подниманием коленей	+	+	+	+	+	+	+
2	Бег мелким и широким шагом	+	+	+	+	+	+	+
3	Бег с преодолением препятствий	+	+	+	+	+	+	+
4	Бег в колонне по одному и парами	+	+	+	+	+	+	+
5	Бег «змейкой» между расставленными в одну линию предметами	+	+	+	+	+	+	+
6	Бег «змейкой» от одной стороны площадки у другой	+	+	+	+	+	+	+
7	Семенящий бег на месте и в движении	+	+	+	+	+	+	+
8	Непрерывный бег	+	+	+	+	+	+	+

9	Бег в чередовании с ходьбой	+	+	+	+	+	+	+
10	Бег быстрый с перерывами							+
11	Челночный бег							+
Упражнения в прыжках								
1	Подпрыгивание на двух ногах на месте	+	+	+	+	+	+	+
2	Подпрыгивание (ноги скрестно – ноги врозь)	+	+	+	+	+	+	+
3	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	+	+	+	+	+	+	+
4	Перепрыгивание на двух ногах через 5-6 предметов	+	+	+	+	+	+	+
5	Перепрыгивание на двух ногах боком через невысокие предметы	+	+	+	+	+	+	+
6	Прыжки в длину с места	+	+	+	+	+	+	+
7	Прыжки через короткую скакалку				+			
8	Прыжки на одной ноге	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения в бросании, ловле, метении								
1	Бросание мяча вверх, о землю и ловлю руками			+				
2	Перебрасывание мяча из одной руки в другую			+				
3	Подбрасывание и ловля мяча с хлопками			+				
4	Прокатывание набивных мячей			+				
5	Метание в горизонтальную и вертикальную цели			+				
Упражнения в ползании, лазанье								
1	Ползание на четвереньках,						+	

	толкая головой мяч							
2	Переползание через несколько предметов подряд						+	
3	Ползание «змейкой» на четвереньках между предметами						+	
4	Чередование ползания с другими видами движения						+	
5	Ползание по-пластунски						+	
6	Ползание по скамейке, бревну						+	
Упражнения на равновесие								
1	Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом						+	
2	Передвижение приставным шагом в сторону, боком						+	
3	Ходьба по наклонной доске прямо и боком						+	
4	Ходьба по скамейке с перешагиванием набивных мячей						+	
5	«Ласточка»						+	

№ п/п	Виды упражнений	месяцы						
		октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
Подвижные игры								
1	Игра с бегом	+	+	+	+	+	+	+
2	Игры с прыжками	+	+	+	+	+	+	+
3	Игры с ползанием и лазаньем	+	+	+	+	+	+	+

4	Игры с метанием	+	+	+	+	+	+	+
5	Игры-эстафеты элементами спортивных игр	+	+	+	+	+	+	+
6	Игры на ориентировку в пространстве	+	+	+	+	+	+	+

4. Материально-техническое обеспечение

Аудио- и видео- пособия

Вид аудио- и видео- пособия				Наименование пособия
видеофильм	кинофильм	слайды	аудио- пособие	
			Музыкальный центр, диски.	1. Диски «Музыка для физкультурных занятий» 2. электронный носитель с записями музыкального сопровождения для релаксации, игр.

Специализированные учебные помещения

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв. м)	Количество мест
1.	Физкультурный зал		
2.	Физкультурная площадка		

Основное учебное оборудование

№ п/п	Наименование	Наименование специализированных кабинетов, лабораторий с перечнем основного оборудования
1.	Для профилактики плоскостопия - «Тропа здоровья» - массажный коврик(резиновый); ребристая доска; канат; набор мелких игрушек; малые мячик	Физкультурный зал
2.	Гимнастическая стенка	Физкультурный зал
3.	Пособия для О.Р.У.: гантели, верёвочки, платочки, погремушки, обручи, флажки, султанчики, малые мячи, гимнастические палки	Физкультурный зал, группы
4.	Мячи большие и малые	Физкультурный зал
5.	Теннисные мячи	Физкультурный зал
6.	Ребристая доска	Физкультурный зал, группы

7.	Гимнастическая доска	Физкультурный зал
8.	Гимнастические скамейки	Физкультурный зал
9.	Скакалки	Физкультурный зал
10.	Мешочки для метания	Физкультурный зал, группы
11.	Мягкие маты для прыжков	Физкультурный зал
12.	Мягкие дорожки	Физкультурный зал, группы
13.	Тренажер “Силач”	Физкультурный зал
14.	пособия для дыхательной гимнастик: платочки, «султанчики», снежинки	Физкультурный зал
15.	пособия для корректирующих игр и упражнений: дорожка «пройди ровно», стойка для ориентира, мешочки и платочки для ходьбы	Физкультурный зал
16.	стойки для прыжков в высоту	Физкультурный зал
17.	Баскетбольная корзина	Физкультурный зал
18.	Мишень для метания	Физкультурный зал

Виды диагностики

- бег на 30 м, со старта;
- бег на 10 м, с ходу;
- прыжки в длину с места,
- бросание предмета весом 200г,
- метание теннисного мяча.

Список литературы

1.	Л.Д. Глазырина	Физическая культура — дошкольникам	Москва. Издательство «Владос» 2004г., стр 142
2	Пономарев Г.Н	Теория и методика физической культуры дошкольников	СПб.: «Детство-пресс» 2008.
3	С.П.Громова	«Здоровый дошкольник»	Калининград , 1997 г. Стр.158
4	Л.В Карманова	Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада	Минск “Народная 1980,стр 124